





STUDY 学会学习丛书

# 记忆的 规律与记忆的方法

JY HUI XUE HUI XUE XI CONG SHU  
JY HUI XUE HUI XUE XI CONG SHU  
GUILY YU JY HUI XUE HUI XUE XI CONG SHU  
FANGFA



常州大学图书馆藏  
常州大学图书馆  
藏书章  
本书编写组◎编  
张彦杰 孟微微◎编著



*Xuehu*

未来的文盲不是不

*Tongshu*

怎样学习的人。

发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终生学习和进行创造性活动，我们必须从“学会”走向“会学”，即培养一种创新性学习能力。

世界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京



## 图书在版编目 (CIP) 数据

记忆的规律与记忆的方法 / 《记忆的规律与记忆的方法》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1961 - 6

I. ①记… II. ①记… III. ①记忆术 - 青少年读物  
IV. ①B842.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050002 号

## 记忆的规律与记忆的方法

---

责任编辑: 余坤泽

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1961 - 6/G · 0607

定 价: 25.80 元

---

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

# 光辉书房新知文库

## “学会学习”丛书编委会

### 主 编：

- 石 柠 北京光辉书苑教育中心研究员  
庄力可 清华大学博士后、北京先锋软件院院长  
马世晔 中华人民共和国教育部考试中心  
胡淑慧 华东师范大学博士，北京联合大学台湾研究院副  
研究员

### 编 委：

- 王增昌 《中国教育报》高级编辑  
周作宇 北京师范大学教授、教育学部部长  
陈 霞 中国社会科学院哲学所 研究员  
林泳海 鲁东大学教育科学学院教授  
樊 琪 上海师范大学教授  
张彦杰 北京市教育考试院  
黄道秀 中国政法大学教授  
杨树山 中国教师研修网执行总编  
叶 莲 深圳福田中学语文教师  
谢文娴 重庆市青少年宫研究室主任  
殷小川 首都体育学院心理教研室教授  
满开宏 解放军某高校教授、政教室主任

### 执行编委：

- 孟微微 于 始

“光辉书房新知文库”

总策划/总主编:石 恢

副总主编:王利群 方 圆

本书作者

张彦杰 孟微微

## 序：善学者师逸而功倍

有这样一则小故事：

每天当太阳升起的时候，非洲大草原上的动物们就开始活动起来了。狮子妈妈教育自己的小狮子，说：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，你要是跑不过最慢的羚羊，你就会活活地饿死。”在另外一个场地上，羚羊妈妈也在教育自己的孩子，说：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，如果你不能比跑得最快的狮子还要快，那你就肯定会被他们吃掉。”日新博客一青春集中营人同样如此，你必须“跑”得快，才能不被“对手”吃掉。人的一生是一个不断进取的学习过程。如果你停滞在现有阶段，而不具有持续学习的自我意识，不积极主动地去改变自己。那么，你必将会被这个时代所淘汰。

我们正身处信息化时代，这无疑对我们在接受、选择、分析、判断、评价、处理信息的能力方面，提出了更高的要求。今天又是一个知识经济的时代，这又要求我们必须紧跟科技发展前沿，不断推陈出新。你将成为一个什么样的人，最终将取决于你对学习的态度。

美国未来学家阿尔文·托夫斯说过：“未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”罗马俱乐部在《回答未来的挑战》研究报告中指出，学习有两种类型：一种是维持性学习，它的功能在于获得已有的知识、经验，以提高解决当前已经发生问题的能力；另一种是创新性学习，它的功能

在于通过学习提高一个人发现、吸收新信息和提出新问题的能力，以迎接和处理未来社会日新月异的变化。

想在现代社会竞争中取胜，仅仅抓住眼下时机，适应当前的社会是远远不够的，还必须把握未来发展的时机。因此，发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终身学习和创造活动，我们的重点必须从“学会”走向“会学”，即培养一种创新性学习能力。

学会怎样学习，比学习什么更重要。学会学习是未来最具价值的力量。“学会学习”更多地是从学习方法的意义上说的，即有一个“善学”与“不善学”的问题。“不善学，虽勤而功半”；“善学者，师逸而功倍”。善于学习、学习得法与不善于学习、学不得法会导致两种不同的学习效果。所以，掌握“正确的方法”显得更为重要。

学习的方法林林总总，举不胜举，本丛书从不同角度对它们进行了阐述。这些方法既有对学习态度上的要求，又有对学习重点的掌握；既有对学习内容的把握，又有对学习习惯的培养；既有对学习时间上的安排，又有对学习进度上的控制；既有对学习环节的掌控，又有对学习能力的培养，等等。本丛书理论结合实际，内容颇具说服力，方法易学易行，非常适合广大在校学生学习。

掌握了正确的方法，就如同登上了学习快车，在学习中可以融会贯通，举一反三，从而大幅度提高学习效率，在各学科的学习中取得明显的进步。

热切期望广大青少年朋友通过对本丛书的阅读，学习成绩能够有所进步，学习能力能够有所提高。

本丛书编委会

## 前 言

记忆是指人的大脑对经历过的事物进行储存和再现的能力。通俗地说，就是把某东西记住，在某个时候想再次知道的时候就能想起来，就好像把某件东西放抽屉里，需要的时候再取出来一样。

17世纪捷克著名教育家夸美纽斯指出：“假如我们能够记得所曾读到、听到和我们心里所曾欣赏过的一切事物，随时可以应用，那我们便会显得何等的有学问啊！”

英国哲学家、思想家弗兰西斯·培根曾说过：“一切知识，只不过是记忆。”

可见，记忆力是知识的积累，是智慧的表现。

记忆力对学生的学习非常重要。记忆力好的学生，能很快记忆课本上的知识，甚至那些非常复杂的数字和公式，所以他们学得轻松，而且成绩好。而那些记忆力差一点的学生，往往要花费更多的时间去背书，有时候他们认为自己记住了，但考试时还是会忘记，所以，成绩自然处于中等水平。

有些人认为，记忆是天生的。事实上，这种说法是错误的。记忆力不仅与遗传因素有关，更重要的是与记忆的条件、记忆的方法有关。记忆是大脑的心理机能之一。大脑是客观的物质，大



脑的工作是有规律的，了解大脑的记忆规律，并掌握一些有利于大脑进行记忆的方法，那么轻松记忆是完全有可能的。

据意大利《晚邮报》报道，意大利一所大学的3名教授进行了这样一项实验：他们挑选了一个记忆力中等的青年学生，让他每星期接受3~5天的训练，每天花一个小时背诵由3~4个数组成的几组数字。每次训练前，如果他能一字不差地背诵前次所记的内容，就让他再增加一组数字。经过20个月，约230个小时的训练，他起初能熟记7个数，以后增加到80个互不相关的数，而且在每次练习时几乎能记住80%的新数字，这项训练使得他的记忆力能够与一些具有特殊记忆力的专家相媲美。

几乎每个人都希望自己有良好的甚至惊人的记忆力。对学生来说，最是渴望。寒窗苦读的知识，一半多是需要记忆的。能“过目不忘”，是无数人梦寐以求的。

你能拥有过目不忘的记忆力吗？

你怎样才能记住更多的东西？

如何才能克服健忘的毛病，在考试中取得好成绩呢？

怎样才能更有效地进行记忆呢？

.....

本书将要解答以上这些问题以及一些其他问题。

我们相信，读者朋友通过本书的学习，记忆力会不断地提高！

编者

# 目 录

\*\*\*\*\*

第一章 揭开记忆的面纱.....	1
第一节 记忆力概述.....	1
第二节 记忆的类型.....	5
第三节 我们为什么会遗忘 .....	10
第四节 “舌尖现象” .....	15
第五节 记忆创造奇迹 .....	19
第六节 记忆力不是天生的 .....	26
第二章 常规记忆方法 .....	33
第一节 归类记忆法 .....	33
第二节 系统记忆法 .....	36
第三节 理解记忆法 .....	39

第四节	联想记忆法 .....	43
第五节	谐音记忆法 .....	48
第六节	协同记忆法 .....	51
第七节	口诀记忆法 .....	55
第八节	卡片记忆法 .....	58
第九节	分段记忆法 .....	60
第十节	限定时间记忆法 .....	62
第十一节	提纲记忆法 .....	66
<b>第三章</b>	<b>数字记忆法 .....</b>	<b>70</b>
第一节	1~100 数字编码 .....	70
第二节	历史年代记忆 .....	80
第三节	公式与科学数据记忆 .....	86
第四节	数字串记忆 .....	88
第五节	扑克牌记忆训练 .....	94
<b>第四章</b>	<b>英语单词记忆法 .....</b>	<b>104</b>
第一节	感观法记单词 .....	104
第二节	构词法记单词 .....	108
第三节	辨析法记单词 .....	113
第四节	联想法记单词 .....	118

第五节 情境法记单词·····	121
<b>第五章 文字记忆法</b> ·····	124
第一节 总结归纳·····	124
第二节 两两相连·····	127
第三节 故事联想·····	130
第四节 位置记忆·····	133
第五节 五步记忆·····	138
<b>第六章 巩固强化记忆</b> ·····	142
第一节 多次重复促成永久记忆·····	142
第二节 组织有效的重复·····	145
第三节 及时复习与自我检测·····	146
第四节 将重复应用于学习和生活·····	149
第五节 通过过度学习强化记忆·····	151
第六节 利用工具强化记忆·····	154
第七节 对记忆成果给予奖赏·····	159
<b>第七章 记忆,不仅仅是记忆</b> ·····	161
第一节 记忆无天才·····	161
第二节 一分注意,一分记忆·····	165
第三节 运动与记忆·····	172

第四节	感受音乐的神奇·····	176
第五节	适度休息很重要·····	179
第六节	好记性是吃出来的·····	182
第七节	给记忆插上想象的翅膀·····	187
第八节	遵循生物钟,提高记忆力·····	195



## 第一章 揭开记忆的面纱


英国哲学家、思想家弗兰西斯·培根曾说过：“一切知识，只不过是记忆。”人类对记忆机理的研究和探索由来已久，人类之所以能够认识世界、改造世界而成为“万物之灵”，关键就在于人类具有卓越的记忆能力。我们所谓的“记不住”，只是一个欺骗自己的借口，相信自己，只要有信心，我们是可以记住一切的。

### 第一节 记忆力概述

记忆是人脑对经历过的事物的反映。所谓的经历过的事物，是指过去感知过的事物，比如见过的人或物、听过的声音、尝过的味道、嗅过的气味、摸过的东西、想过的问题、体验过的情感等。总而言之，这些经历过的事物都会在我们的头脑中留下痕迹，并会在一定的条件下呈现出来，这就是记忆。

记忆是每个人每天都在进行着的一种生理和心理活动。通过我们随时随地都可以遇到的记忆实例，来考察和认识记忆的科学含义。比如，你和一位朋友好久没有联系，偶然相遇时，你立刻





就能认出他，并能叫出他的名字，尽管你好像早已把他忘得无影无踪了。又比如，我们读过的书，过去学过的成语典故、英语单词、看过的电影镜头、听过的歌曲等，其中的某些人物、情景和那份激动的情绪，都会在我们的头脑中留下各种印象。当别人再提起时或在某种情景下，这些人物、情景和体验过的情绪就会被重新唤起，得以再现。这些都是记忆的具体表现。

记忆同感知一样也是人脑对客观现实的反映，作为一种心理现象，记忆比感知更复杂。感知过程是反映当前直接作用于感官的对象，它是对事物的感性认识。记忆反映的是过去的经验，它兼有感性认识和理性认识的特点。

总之，在日常生活中，人们感知着各种事物，产生各种思想和感情，进行各种活动，都可以作为经验，经过识记在我们的头脑中保持下来，并在以后的一定条件下得到恢复重现。大脑感受、储存、整理，以及协调神经系统所接收的所有经验，并将其转化为各种能力以供我们使用。

很久以前，人类就不断地进行着探索，想解开这个谜。直到18世纪末，德国医生弗兰茨·约瑟夫·加尔将人类的每种能力归类至大脑的某一区，并试着将结果用图形表示出来。和这个理论比起来，近几十年科学又有长足的进步。特别是各种技术能用图像显示人类的脑部活动，对了解脑部功能大有帮助。我们的大脑是由1000亿以上的脑细胞所组成的。当中进行的生化反应次数也是惊人的多。某个有关脑部效能的理论指出，光是要完成非常



普通的基本活动，即保持起码的生命功能，一分钟就需要进行 10 万至 100 万次的生化反应。

换句话说，记忆就是人们把在生活和学习中获得的大量信息进行编码加工，然后输入并储存于大脑中，并在必要的时候把有关的储存信息提取出来，应用于实践活动的过程。概括来说，记忆的过程由三个阶段组成：第一阶段是获得信息或编码，即学习材料；第二阶段是储存，即把材料保存在大脑中备用；第三阶段是提取，即在需要的时候找到相应的材料并提取出来。人的记忆能力，实质上就是向大脑储存信息，以及进行反馈的能力。


我们用文件柜的比喻来解释记忆的三个阶段：首先，你要把需要保存的信息打印在一张纸上（录入），然后把这张纸放进文件柜中的某个抽屉里（保存），之后在需要的时候，去文件柜里找到那张纸，并把它取出来（提取）。

有时，人们想不起来需要的那张纸放在文件柜的什么位置，这也许是他根本就没有在纸上记录相关的信息，也可能是信息虽然记录下来但并没有放进文件柜里。最常见的是：材料没有以有序的方式储存在文件柜里。假设一个人把一堆文件杂乱地放进文件柜里，几个月（甚至更长时间）后，他想要取出其中某个文件时一定会遇到麻烦：文件柜中储存文件的方式极为混乱，当然不容易找到。

另外，许多记忆问题也容易出现在提取阶段。因为记忆在提取环节所受的限制也很多，大脑能够储存的信息要比能够提取出







来的信息多得多。我们要想提高对信息的提取效率，能够采取的措施并不多，因为提取效果的好坏常常是记录方式和储存方式共同决定的。因此，改进记录和储存的方法将会提高信息提取的效率，这对从文件柜中寻找文件和从你的记忆中提取信息同样有效。

可以毫不夸张地说，记忆在人们的生活实践中无时不有，无处不在。它是人的生理、心理活动的一种本质特性。人生是充满活力、创造力的，而一切活力与创造力都离不开记忆这个源泉。

当然，人们能够学会各种各样的事情，这些事情数量庞大，种类繁多。我们学会走路、跳舞和游泳，学会打字、修理电器和编写程序，我们也学会了骑自行车、开汽车、开飞机，还可以掌握各种各样的语言、记住数学公式以及化学方程式……我们能够学会的事情几乎是无限的。

如果我们记不住，那么所有这些学习都是没用的。如果我们丧失了记忆，那么对学过的任何内容就不会有印象——什么都像第一次学一样。失去了记忆，人的行为就必然会失去活力和创造力，甚至会失去许多属于“本能”的本领。我们可以运用记住的事实进行推理和判断，这也是记忆的价值。此外，我们之所以能够做出时间安排，把现在和过去联系起来，并对未来进行预测，主要基于我们记忆中储存着的过去的经验，甚至连我们的自我观念也依赖于我们过去的记忆。

人类之所以能够成为“万物之灵”，关键就在于人类具有卓